**Frauen mit Gewalterfahrungen
- stehen auf und bewegen sich**

Frauen ab 50 Jahren, egal welche Nationalität, machen sich auf den Weg und starten (endlich?!) durch.

Die Gruppentreffen der beWEGten Frauen sollen 1x monatlich stattfinden, immer den 1. Montag im Monat um 17:30 Uhr.

Schweigepflicht wird in dieser Gruppe ganz groß geschrieben und auch, dass keine ungefragten Kommentare abgegeben werden – jede Frau ist eingeladen, bei sich zu bleiben. Ein achtsamer, respektvoller Umgang ist notwendig und erwünscht.

Um im sicheren Raum arbeiten zu können und sich nicht bei jedem Treffen auf neue Menschen einstellen zu müssen, bleibt die Gruppe vierteljährlich konstant und öffnet immer nach drei Monaten ihren Erfahrungsraum für neu Interessierte.

Die Aufgaben der Gruppe sollen auf mehrere Schultern verteilt werden: so sind beispielsweise wechselnde Moderatorinnen geplant und auch wechselnde Frauen, die ein Gruppentreffen planen und gestalten.

Wer die Verantwortung für den Schlüssel übernimmt und sich um mögliche Fördergelder bemüht, um zu speziellen Themen auch mal ein/e Referent/in einladen zu können, wird frühzeitig besprochen. Ebenso wird vereinbart, wer sich um die Öffentlichkeitsarbeit kümmert, also z.B. einen Flyer konzipiert und diese u.a. an Lokalpresse, Psychotherapeut/innen, Akteure des Schaumburger Bündnisses gegen Depression, Burghofklinik Stadthagen, Stadtverwaltung und Kulturzentrum Alte Polizei verteilt.

Es soll eine Ansprechpartnerin für Interessierte Neufrauen gewählt werden und Engagierte gefunden werden, die z.B. die Gruppenregeln erstellen oder sich Ziele für gemeinsame Ausflüge ausdenken.

Die Frauengruppe, deren Gründerinnen alle in der ehemaligen BASTA Bestärkungsgruppe „Auftanken“ waren, hat Ziele für ihre neue Gruppe erarbeitet:

Grenzen setzen lernen, Mut zum NEIN sagen gewinnen, die innere Kraft stärken, dem Bauchgefühl vertrauen lernen, Beziehungen gestalten, Selbstannahme und Annahme der eigenen Endlichkeit entwickeln (Stichwort: altern mit Freude und Würde).
Außerdem sollen Verlusterfahrungen verarbeitet werden und gemeinsam Wege ausgelotet werden im Umgang mit Stress, Aggression und Wut.
Auch die Fragen „Was macht mich stark , was macht mich schwach?“, „Wie wirke ich auf andere?“, „Wie artikuliere und setze ich meine Grenzen, wie wehre ich mich?“ oder „Wie komme ich raus aus meinem Gedankenkarusell?“ sollen Beachtung finden.
Eigene Ängste durchbrechen/ überwinden, eigene Ressourcen erkennen, ihnen vertrauen und diese nutzen ist genau so wichtig für die Frauengruppe, wie die Liebe im Herzen und positive Energien zu stärken.

Es soll Raum geben für die Auseinandersetzung mit sozialen, Frauen- oder gesellschaftsrelevanten Themen.

Die Frauen, die alle schon vielfältigste Gewalt- und Verlusterfahrungen durchlebt haben, wollen sich nicht einfach nur im Stuhlkreis treffen, sondern miteinander Entspannungs- und Atemübungen und Fantasiereisen machen, gemeinsam Tanzen und durch Körperübungen ihre Wahrnehmung schulen. Nähe und Distanz soll ausprobiert werden.
In der Natur kann es dann z.B. durch Waldbaden unterschiedliche Begegnungen mit den Elementen geben, die wiederum Einfluss auf das Erleben/ Befinden der Frauen haben. Gemeinsame Ausflüge sollen heraus tragen aus dem täglichen Einerlei und den Belastungen.

Eine Teilnehmerin der Gruppe fasst es zusammen, was neben aller Themen, Ziele, Konzepte am Wichtigsten für die Gruppe als Grundlage ist: „Vertrauen und Sicherheit kann nur dort wachsen, wo Klarheit und Offenheit besteht“.

In diesem Sinne öffnen sie ihr Herz und ihre Seele für neue Erfahrungen in dieser Gruppe, die beWEGten Frauen freuen sich auf Sie!

Das erste Treffen ist für den 02. Mai 2022 geplant im sozialen Haus (Tagesstätte) in der Marienstraße 1a, Stadthagen.

Kontakt & Anmeldung über die Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen Schaumburg, Tel 05722 9522-20 (Mi 14-17, Do 11-15, Fr 9-13 Uhr), Mail: selbsthilfe.schaumburg@paritaetischer.de.